

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT DIABETES MELITUS DAN HIPERTENSI SERTA PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH DAN TEKANAN DARAH

Rita Halim, Raihanah Suzan

FKIK UNJA, JL.Letjen Soeprapto No.33 Telanai Pura Jambi

Email:ritahalim_fkik@unja.ac.id

ABSTRAK

Populasi lanjut usia (lansia) di dunia diperkirakan akan terus mengalami peningkatan. Data World Health Organization (WHO) menyebutkan jumlah orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2010 mencapai 524 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2050 akan mencapai 1,5 miliar jiwa yang sebagian besar peningkatan terjadi di negara berkembang. Usia harapan hidup yang semakin meningkat akan memberikan dampak yang besar pada sistem kesehatan karena meningkatnya morbiditas dan menurunnya performa fisik fungsional terkait dengan penyakit degeneratif pada lansia. Salah satu faktor yang ikut berperan dalam peningkatan kualitas hidup lansia adalah asupan zat gizi. Sasaran kegiatan ini adalah para lansia dan atau keluarga yang mendampingi. Kegiatan ini direncanakan akan dilaksanakan di Puskesmas Pakuan Baru. Solusi yang diberikan melalui kegiatan ini adalah edukasi untuk meningkatkan pengetahuan bagi lansia mengenai gizi seimbang yang berhubungan dengan penyakit kronik yang mereka derita melalui penyuluhan dan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini merupakan langkah awal penerapan gizi seimbang pada siklus kehidupan untuk mencapai kesehatan optimal dan diharapkan setelah kegiatan ini Puskesmas Pakuan baru bisa membentuk kader-kader untuk mensosialisasikan gizi seimbang di lingkungan masyarakat umum.

Kata kunci: *Gizi seimbang, Lansia, Diabetes, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia) di dunia diperkirakan akan terus mengalami peningkatan. Data World Health Organization (WHO) menyebutkan jumlah orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2010 mencapai 524 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2050 akan mencapai 1,5 miliar jiwa yang sebagian besar peningkatan terjadi di negara berkembang.(Suzman,2011) Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2012 menyebutkan bahwa di Indonesia proporsi penduduk lansia (usia diatas 60

tahun) mengalami peningkatan dari tahun 1980 sebanyak 5,45% menjadi 9,77% pada tahun 2010. Diperkirakan pada tahun 2020 jumlah populasi lansia mencapai 11,34% dibandingkan kelompok usia lainnya, sedangkan untuk Usia Harapan Hidup (UHH) juga mengalami peningkatan. Data Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebutkan bahwa pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun, dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2045-2050 UHH menjadi 77,6 tahun.

Usia harapan hidup yang semakin meningkat akan memberikan dampak yang besar pada sistem kesehatan karena meningkatnya morbiditas dan menurunnya performa fisik fungsional terkait dengan penyakit degeneratif pada lansia. (Infodatin,2014) Salah satu faktor yang ikut berperan dalam peningkatan kualitas hidup lansia adalah asupan zat gizi. (Oenzil,2011) Masalah gizi yang terjadi pada lansia selain terjadi karena penurunan fungsi fisiologis pada lansia juga merupakan masalah gizi yang terjadi sejak usia muda yang manifestasinya terjadi pada lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi pada lansia sebagian besar merupakan masalah gizi lebih yang merupakan faktor risiko timbulnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus (DM), hipertensi, gout rematik, ginjal, perlemakan hati, dan lain-lain. (Kemenkes,2014)

Pasien DM tipe 2 sekitar 60-70% memiliki berat badan berlebih dan obesitas. Pengurangan asupan energi dan peningkatan keluaran energi melalui aktivitas fisik sangat penting pada pasien DM untuk mengontrol penyakitnya dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penurunan berat badan 5-10% dapat memperbaiki glukosa darah, menurunkan resistensi insulin dan faktor risiko kardiovaskuler pada pasien DM. (Azrimaidaliza, 2011). Komposisi asupan makanan yang dianjurkan pada pasien

DM yaitu karbohidrat kompleks dengan indeks glikemik rendah-sedang, makanan tinggi serat, protein 15-20% asupan energi total, mengurangi konsumsi lemak jenuh dan meningkatkan konsumsi lemak tidak jenuh terutama golongan MUFA (*monounsaturated fatty acid*) serta mengurangi konsumsi gula. (Evert dkk,2013)

METODE KEGIATAN

Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan secara langsung kepada pasien lansia yang menderita hipertensi dan diabetes melitus yang melakukan kontrol ulang dan pengambilan obat rutin di Puskesmas Pakuan Baru. Kegiatan diawali dulu dengan pre test dengan pertanyaan sederhana untuk menilai dasar pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang terkait dengan penyakit mereka dan diakhiri dengan post test setelah materi dan diskusi tanya jawab dilakukan. Diharapkan setelah materi diberikan ada peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang terkait dengan penyakit mereka. Dalam kegiatan ini diharapkan ada peran aktif dari peserta untuk melakukan tanya jawab terkait materi yang diberikan. Selain pemberian materi, peserta juga akan mendapatkan contoh-contoh menu makanan yang sesuai bagi penderita hipertensi dan diabetes melitus sehingga hasil yang diharapkan lebih aplikatif bagi peserta. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan

kepada peserta untuk konsultasi gizi terkait penyakitnya kepada dokter ahli gizi. Selain itu pada kegiatan ini juga menyediakan pemeriksaan kadar glukosa darah dan tekanan darah bagi para lansia.

HASIL KEGIATAN

Penyuluhan gizi seimbang pada lansia dengan penyakit diabetes melitus dan Hipertensi serta pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah telah dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2018 dimulai pukul 07.30 sampai kegiatan selesai. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi yang merupakan mitra pengabdian. Sasaran pada kegiatan pengabdian kali ini adalah lansia dengan penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi oleh karena itu kami bekerjasama dengan poli lansia puskesmas Pakuaan baru. Kegiatan diawali dengan senam lansia pada pukul 06.30 setelah itu baru dilanjutkan dengan penyuluhan gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah. Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta yang hadir sebanyak 40 orang termasuk petugas kesehatan poli lansia Puskesmas Pakuan Baru.

Penyuluhan kesehatan dengan materi gizi seimbang pada lansia dengan penyakit kronis dimulai pada pukul 07.30 WIB, sebelum diberikan materi penyuluhan dilakukan pretest terlebih dahulu kepada peserta dengan

pertanyaan sederhana untuk mengetahui pengetahuan dasar yang mereka miliki sebelum materi diberikan. Dari hasil pretest hanya 31% peserta yang bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah materi disampaikan peserta juga diberikan post test dengan pertanyaan yang sama dan ternyata hasilnya cukup memuaskan karena hampir 63% peserta bisa menjawab pertanyaan post test dengan benar. Selama penyuluhan diberikan juga dilakukan dialog interaktif antara peserta dengan narasumber dan terlihat antusias yang cukup tinggi dari peserta yang ditandai dengan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan kepada narasumber untuk mengetahui asupan gizi sehat dan seimbang yang seharusnya mereka konsumsi ketika menderita penyakit kronis sehingga tidak menambah progresivitas dari penyakit mereka. Tim pengabdian juga memberikan brosur yang disertai dengan contoh menu makanan mengenai diet seimbang pada penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi kepada peserta. Setelah kegiatan penyuluhan selesai peserta melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah, pada pemeriksaan kesehatan ini tim pengabdian dibantu oleh beberapa orang mahasiswa prodi kedokteran FKIK UNJA.

Dari penilaian melalui pre dan post test didapatkan peningkatan yang cukup signifikan terhadap hasil tersebut, sehingga salah satu target capaian luaran

dari pengabdian masyarakat ini yaitu berupa peningkatan pemahaman masyarakat mengenai asupan gizi seimbang pada penyakit kronis telah dicapai.

bal-health-and-aging/preface (diakses 2 Okt 2015)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dengan penyakit kronis mengenai asupan gizi sehat dan seimbang untuk dapat menjaga kualitas hidup dan mencegah progresivitas penyakit kronis pada lansia. Selain itu disarankan juga kepada petugas kesehatan khususnya yang bertugas di poli lansia puskesmas untuk terus menerus memberikan edukasi tentang asupan gizi seimbang pada lansia dengan penyakit kronis pada saat lansia tersebut datang ke puskesmas untuk berobat atau kontrol ulang penyakitnya dengan harapan gaya hidup sehat dengan pola asupan gizi seimbang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-harinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azrimaidaliza.2011. Asupan Zat Gizi dan Penyakit Diabetes Melitus.Jurnal Kesehatan Masyarakat UNAND.
2. Data dan Informasi Kependudukan BKKBN Provinsi Jambi. <http://kependudukanjambi.org>
3. Evert A et all. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes. 2013
4. Kemenkes RI. Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia.2014
5. Oenzil F. Gizi Meningkatkan Kualitas Manula.Jakarta: EGC:2011
6. Pusat data Informasi Kementerian Kesehatan RI. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia. Buletin jendela Data dan Informasi Kesehatan RI.2014;1(2):1–18. <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/buletin/> (diakses 2 Okt 2015)
7. Suzman Richard BJ. Global Health and Aging. 2011. <https://www.nia.nih.gov/research/publication/glo>